NuStep® *T4r*

Appareil d'entraînement en position inclinée

Manuel de l'utilisateur



Sommaire

Introduction

Merci d'avoir acheté l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4, un moyen efficace d'améliorer la santé cardiovasculaire et la forme physique, dans son ensemble.

Les appareils d'entraînement en position inclinée T4r conviennent à la physiothérapie, à la réhabilitation cardiopulmonaire, à la médecine du sport et à la remise en forme en général.

Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep établissent une norme inégalée pour exercer l'ensemble du corps. En combinant une position assise naturelle et un mouvement de marche fluide, le NuStep fait travailler tous les principaux groupes de muscles, vous procurant un entraînement cardiovasculaire efficace dans une position assise confortable.

Cette conception unique en son genre vous permet de bouger les bras et les jambes en un mouvement fluide, simulant la marche, avec l'avantage supplémentaire de l'entraînement en résistance. Exercer simultanément le haut et le bas du corps utilise davantage de muscles et brûle plus de calories.

Créatrice de l'appareil d'entraînement en position inclinée, la société NuStep est en tête du développement de systèmes d'exercices corporels complets efficaces, sûrs et faciles à utiliser. Nos produits sont utilisés dans les établissements de santé, les centres de mise en forme et à domicile, dans le monde entier, et ils ont changé la vie de millions d'utilisateurs de NuStep en leur permettant de faire de l'exercice, même s'il leur était impossible d'utiliser d'autres appareils d'entraînement.

Merci d'avoir acheté nos appareils et bienvenue dans le réseau en pleine expansion des utilisateurs de NuStep.

Instructions de sécurité

	 **ATTENTION**	 **AVERTISSEMENT**
Ceci est un symbole d'alerte de sécurité. Il est utilisé pour attirer l'attention sur les instructions pour la sécurité personnelle. Lisez et observez tous les messages de sécurité suivant ce symbole pour éviter toute lésion possible, voire mortelle, par suite d'une mauvaise utilisation.	**ATTENTION indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des lésions corporelles mineures ou modérées. Cet avertissement peut aussi être utilisé pour donner l'alerte en cas de pratiques dangereuses.**	**ATTENTION indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des décès ou blessures graves.**



ATTENTION

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Une surveillance est nécessaire si vous avez un handicap ou un problème médical.

En cas de faiblesse ou d'étourdissement lors de l'utilisation de ce produit, arrêtez aussitôt et consultez un médecin.

Utilisez cet appareil seulement selon les instructions de votre médecin si vous souffrez d'une maladie cardiaque, d'hypertension, de diabète, d'une maladie respiratoire ou tout autre problème médical, ou si vous êtes enceinte.

Lisez ce manuel avant d'utiliser cet appareil et conservez-le pour le consulter à l'avenir.

Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés pour les exercices.

Ne faites pas fonctionner cet appareil s'il semble endommagé ou hors d'usage. Examinez le produit régulièrement.

Veillez à régler correctement la position du siège et des bras pour vous-même. N'allongez pas trop la distance pour les jambes ou les bras.

Ne laissez pas les enfants utiliser cet appareil.



ATTENTION

N'utilisez pas cet appareil en présence d'enfants et/ou d'animaux domestiques.

Les affichages du rythme cardiaque, des watts, de l'EQMET et des calories ne conviennent pas aux applications pour lesquelles la santé et la sécurité du patient pourraient dépendre de l'exactitude de ces paramètres.

La limite de poids maximum pour l'utilisateur de ce produit est de 182 kg (400 livres)).

Ne soulevez pas cet appareil sans vous faire aider. Le T4r est très lourd. Il pèse 95 kg (210 livres).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil. Utilisez des techniques de levage correctes.

Pour éviter de vous blesser, n'insérez pas les mains dans des ouvertures des couvercles.



AVERTISSEMENT

Ne modifiez pas cet équipement sans autorisation du fabricant.

Installation et positionnement

Retirez le NuStep de son emballage d'expédition avec précaution et transportez-le à l'endroit où il sera installé.

Replacez le tube contenant les éléments électroniques et terminez l'installation conformément aux instructions de montage fournies.

Pour fonctionner de manière sûre et efficace, l'appareil NuStep doit être placé sur une surface plane et stable. Réglez les pieds de mise à niveau comme il convient.

L'espace libre autour de l'appareil doit être au minimum de 45,70 cm (18 pouces) sur les côtés et de 0,5 cm 12 pouces) à l'avant et à l'arrière. Il est nécessaire de disposer de plus d'espace libre pour l'accès en fauteuil roulant.

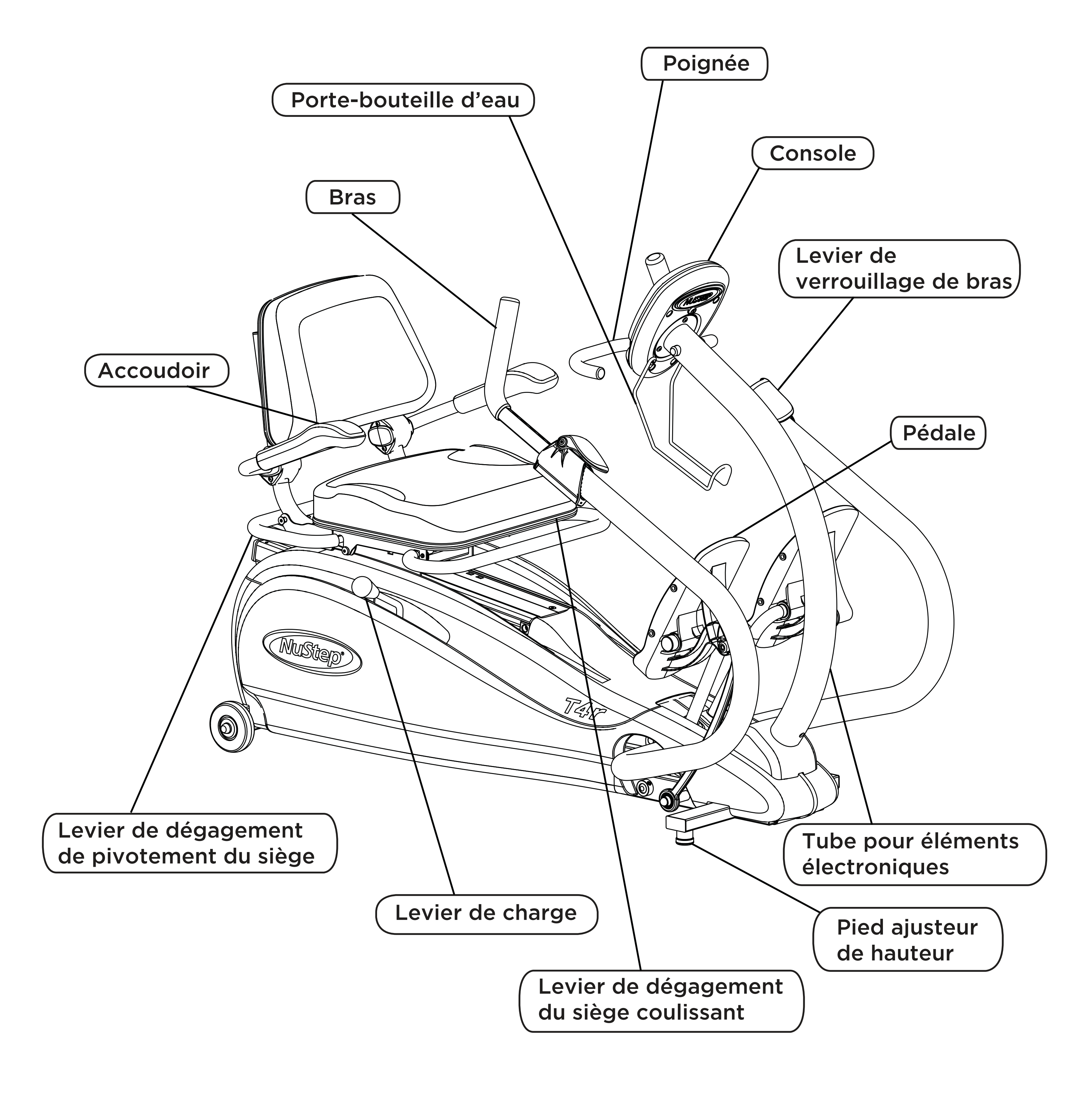
⚠ ATTENTION

Le T4r est très lourd. Il pèse 5 kg (210 livres).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil.

Utilisez une technique de levage correcte.

Présentation des caractéristiques du T4r



S'apprêter à faire de l'exercice



Réglage du siège pivotant

Le siège pivote à 360° avec verrouillage tous les 45°. L'utilisateur dispose ainsi de huit positions d'accès commode pour faciliter le passage à la position assise. Pour faire pivoter le siège, levez le levier de dégagement du pivotement situé juste sous l'arrière et les côtés du siège. Faites pivoter le siège vers la gauche ou la droite jusqu'à la position souhaitée. Pour revenir en pivotant à la position avant, levez à nouveau le levier. Les accoudoirs peuvent être levés et abaissés pour faciliter l'accès au NuStep.

Remarque : Le siège ne peut être ajusté vers l'avant et l'arrière comme décrit dans la section suivante que s'il est verrouillé en position avant.



Réglage du siège

La position du siège peut être ajustée vers l'avant ou l'arrière en levant le levier de dégagement du siège situé juste en dessous de l'avant et des côtés du siège. En plaçant les deux pieds sur les pédales, poussez l'une d'elles jusqu'à la limite de portée avant de la pédale. Levez le levier de dégagement du siège et faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière jusqu'à ce que votre jambe soit tendue, en fléchissant très légèrement le genou (évitez d'étendre trop les jambes ou de bloquer les genoux pendant vos exercices).

Cette position vous permet de fléchir légèrement les genoux pendant les exercices et d'éviter de trop les étendre et de heurter trop fort le butoir des pédales. Essayez de bouger pour voir si cette position vous permet de bouger confortablement pendant que vous faites de l'exercice. Sinon, faites glisser le siège d'un cran vers l'avant ou l'arrière, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Le numéro de la position du siège s'affiche sur la console pendant son réglage.



Réglage des bras

Pour régler la longueur du bras, levez le levier de dégagement vert situé sur celui-ci. Réglez la longueur du bras jusqu'à ce que votre coude soit légèrement fléchi quand le bras est étendu. (Chez beaucoup d'utilisateurs, le numéro de la position des bras correspond à celui du siège.) Appuyez sur le levier de dégagement vert pour bloquer la partie supérieure du bras.



Veillez à positionner correctement les bras et le siège avant de commencer vos exercices.

N'allongez pas trop la distance pour les jambes ou les bras.

S'apprêter à faire de l'exercice





Ajustement de charge

Le levier d'ajustement de charge de travail est situé du côté droit du NuStep. Pour augmenter la charge de travail, poussez le levier vers l'avant. Pour la diminuer, poussez-le vers l'arrière. Les 10 réglages différents de charge de travail apparaissent sur l'affichage. La charge de travail dépend de la vitesse, ce qui veut dire que plus vous marchez vite, plus la résistance augmente.

Longueur de marche

Le NuStep vous permet de déterminer l'amplitude de mouvement souhaitée. La longueur de marche maximale est d'environ 22 centimètres (8,5 pouces). Pour diminuer l'amplitude des mouvement, il suffit de faire des pas plus petits.

Position du pied

La marche sur NuStep fait travailler pratiquement tous les muscles des jambes. Au lieu de pousser avec tout le pied, ce qui fait travailler les quadriceps et ischio-jambiers, poussez avec la plante du pied pour faire travailler les mollets.

⚠ ATTENTION

Ce produit comporte des bras et des pédales mobiles qui bougent lors du fonctionnement.

Pour éviter de vous blesser en touchant ces pièces en mouvement, soyez prudent lorsque vous effectuez des réglages en cours de fonctionnement.



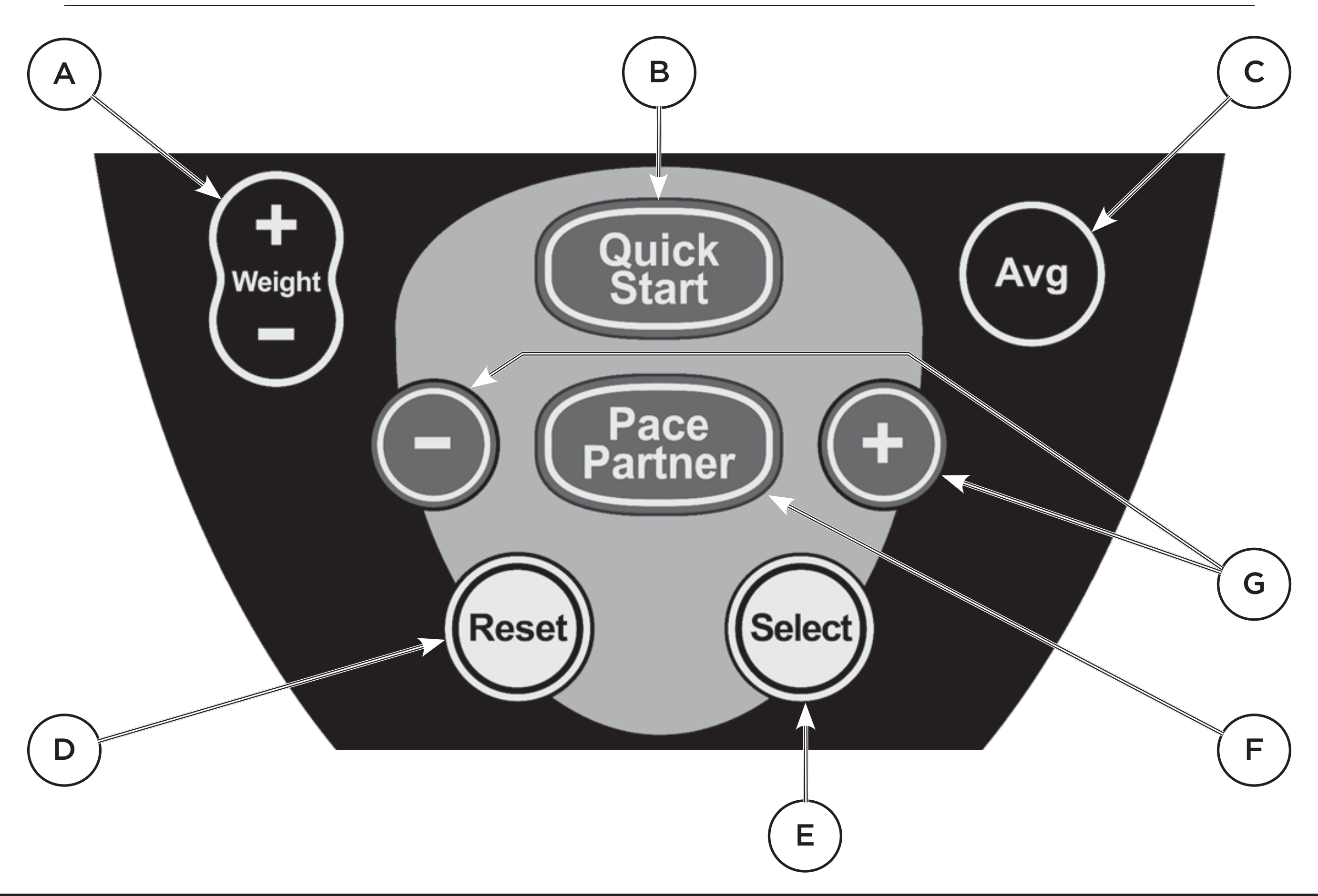
Comme décrit ci-dessus, les bras et les jambes en extension doivent toujours être légèrement fléchis.

Fonctionnement de la console



Numéro d'article	Nom	Description
1	AFFICHAGE DES CALORIES	La quantité de calories brûlées pendant l'entraînement est affichée dans l'AFFICHAGE DES CALORIES.
2	AFFICHAGE PRINCIPAL DE LA CONSOLE	Les fonctions suivantes sont affichées dans l'AFFICHAGE PRINCIPAL DE LA CONSOLE. • Durée de l'entraînement (en minutes et secondes) • Niveau de charge de la batterie (durant la mise sous tension de la console) • Position du siège • Rythme cardiaque (il faut porter la sangle Polar de transmission codée du rythme cardiaque pour activer l'affichage du rythme cardiaque sur la console) • Tours de piste (la distance d'un tour de piste est un quart de mile [400 mètres]) • Compte-tours • L'icône Partenaire d'entraînement s'affiche si une séance avec le partenaire d'entraînement est sélectionnée. • L'icône USB s'affiche pendant le téléchargement de données sur lecteur flash.
3	AFFICHAGE PAS/ MIN. (PAS PAR MINUTE)	La cadence de marche est affichée dans PAS/MIN.
4	AFFICHAGE WATTS/EQMET	Les watts ou EQMET sont affichés dans l'AFFICHAGE WATTS/EQMET et indiquent l'intensité de l'exercice. Utilisez le bouton Sélectionner pour passer d'un affichage à l'autre. Les watts indiquent la quantité d'énergie générée pour maintenir l'intensité de l'entraînement. EQMET, une abréviation des équivalents métaboliques, est une unité de mesure exprimant le coût énergétique de l'activité physique. Le niveau EQMET est de 1, environ, lorsqu'on est assis au repos. Ce niveau augmente avec l'intensité des exercices de l'utilisateur.
5	AFFICHAGE DE NIVEAU DE CHARGE	Le niveau e charge de travail (1 - 10) s'affiche dans l'AFFICHAGE DU NIVEAU DE CHARGE Utilisez le levier situé sous le côté droit du siège pour augmenter ou diminuer le niveau de charge.
6	AFFICHAGE DE LA DISTANCE/DES PAS	La distance parcourue durant l'entraînement et le nombre total de pas sont affichés dans l'AFFICHAGE DE LA DISTANCE/DES PAS. Utilisez le bouton Sélectionner pour passer d'un affichage à l'autre.

Fonctionnement de la console



Numéro d'article	Nom du bouton	Description
A	Poids + et Poids -	Pour entrer le poids de l'utilisateur pour la séance d'exercice, appuyez sur Poids + ou Poids - (ou appuyez et maintenez enfoncé) jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage de la console, ensuite, appuyez sur le bouton Sélectionner. Appuyez sur le bouton Sélectionner et maintenez-le enfoncé pour définir un nouveau poids d'utilisateur par défaut. Remarque : entrer le poids de l'utilisateur améliore la précision des résultats en termes de calories ou EQMET.
B	DÉMARRAGE RAPIDE	Appuyez sur le bouton Démarrage rapide pour commencer immédiatement une séance d'exercice de base.
C	MOY.	Appuyez sur le bouton MOY. pour afficher les moyennes de l'entraînement pour les pas/min., watts et EQMET.
D	Réinitialiser	Appuyer sur le bouton Réinitialiser efface la séance d'entraînement actuelle et permet à l'utilisateur de recommencer.
E	Sélectionner	Le bouton Sélectionner a deux fonctions. 1. Il permet à l'utilisateur de choisir entre WATTS ou EQMET sur l'affichage et de choisir entre DISTANCE ou PAS (cumulés totaux) sur l'affichage de la distance ou des pas. Les sorties affichées sont indiquées dans un petit triangle de la partie inférieure de la fenêtre. 2. Le bouton Sélectionner est aussi utilisé pour accepté un paramètre saisi (comme le poids d'un utilisateur ou les pas/minute lors de la configuration d'un partenaire d'entraînement.)
F	PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT	Le bouton Partenaire d'entraînement et les boutons - et + sont utilisés pour le programme d'exercice partenaire d'entraînement. Consultez la partie relative aux programmes de ce manuel pour obtenir plus de détails sur l'utilisation du programme d'exercice partenaire d'entraînement.
G	Partenaire d'entraînement + ET -	

Programmes

L’appareil d’entraînement en position inclinée T4r comprend deux programmes d'exercice : "Démarrage rapide" et "Partenaire d'entraînement". Après avoir ajusté le siège et les bras conformément à la partie "Préparation à l'exercice" de ce manuel, choisissez le programme "Démarrage rapide" ou "Partenaire d'entraînement". Remarque : Saisir le poids de l'utilisateur est facultatif pour les deux programmes. Toutefois, la saisie du poids de l'utilisateur donne des résultats plus précis en termes de calories ou EQMET. Consultez la partie "Fonctionnement de la console" de ce manuel pour de plus amples informations sur la manière de saisir le poids de l'utilisateur.

Démarrage rapide

Le Démarrage rapide est un programme de base permettant aux utilisateurs de commencer à faire de l'exercice immédiatement, sans saisir les informations dans la console. Après avoir appuyé sur le bouton Démarrage rapide, commencez à marcher et réglez la charge de travail selon vos besoins. (Remarque : Si l'utilisateur se met à marcher sans appuyer sur aucun bouton de la console, le programme Démarrage rapide est lancé automatiquement.

Partenaire d'entraînement 

Ce programme permet aux utilisateurs de maintenir une allure constante avec plus de précision en fournissant un partenaire d'entraînement affiché dans la fenêtre principale de la console. Le partenaire d'entraînement est représenté par des pointes de flèche clignotantes autour du circuit. Ce programme a pour objet d'inciter les utilisateurs à suivre constamment l'allure du partenaire d'entraînement au fur et à mesure qu'il se déplace sur la piste. Lors de la configuration du programme, les utilisateurs peuvent sélectionner le nombre de pas par minute souhaité (PAS/MIN.).

Appuyez sur le bouton Partenaire d'entraînement pour configurer le programme. L'allure du partenaire d'entraînement apparaît dans l'affichage des pas par minute. Pour augmenter ou diminuer l'allure des PAS/MIN., appuyez sur les boutons - ou + du partenaire d'entraînement jusqu'à ce que l'allure souhaitée s'affiche dans la fenêtre de la console, ensuite appuyez sur le bouton Sélectionner pour achever la configuration du programme. Commencez à marcher et augmentez la vitesse de marche pour rester à la même allure que le partenaire d'entraînement. Pendant votre entraînement, vous pouvez augmenter ou diminuer l'allure sélectionnée à l'aide des boutons - ou +.

Pendant vos exercices avec le Partenaire d'entraînement, l'icône Partenaire d'entraînement s'affiche dans la fenêtre de la console principale pour indiquer qu'un programme Partenaire d'entraînement est sélectionné.

Configuration de la console et informations sur le système

Réglage de la date et de l'heure

Pour régler la date et l'heure sur la console, appuyez simultanément sur les boutons Sélectionner et Moy. Effectuez le réglage dans les différents champs en appuyant sur les boutons - et + (Partenaire d'entraînement). Utilisez le bouton Sélectionner pour passer d'un champ à l'autre et compléter le cycle. Appuyez sur le bouton Sélectionner et maintenez-le enfoncé pour enregistrer les nouvelles date et heure.

Unités anglaises et métriques

Appuyez sur le bouton Poids + ou Poids -. Le poids configuré actuellement s'affiche avec une icône "LB" ou "KG". Appuyez en même temps sur les boutons Poids + et Poids - pour passer des unités de mesures anglaises au système métrique et vice-versa.

Réinitialiser à la configuration d'usine par défaut

Pour revenir à la configuration d'usine par défaut de la console, appuyez et maintenez enfoncé le bouton Réinitialiser jusqu'à ce que l'écran soit vide.

Afficher les informations sur le système

Pour afficher les informations sur le système pour le T4r, appuyez simultanément sur les boutons Sélectionner et Démarrage rapide. À l'aide des boutons - et + (Partenaire d'entraînement), vous pouvez passer par tous les écrans suivants d'informations sur le système :

- Date et heure
- Total des heures d'utilisation
- Total des heures d'utilisation du programme Partenaire d'entraînement
- Nombre total de pas
- Nombre total de fichiers enregistrés sur clé USB à lecteur flash
- N° de série du produit
- Version du chargeur de démarrage
- Version de logiciel de console

Exportation de données de l'entraînement et des données sur le produit

Exportation des données du bilan d'entraînement

Pour exporter un fichier de bilan d'entraînement, insérez un lecteur flash dans le port USB de la console à la fin de la séance et appuyez sur le bouton Réinitialiser. Un fichier .csv sera enregistré dans le répertoire racine du lecteur flash. Attendez que le symbole USB affiché cesse de clignoter avant d'enlever le lecteur flash de la console.

Exportation des statistiques récapitulatives du produit T4r

Pour exporter un fichier récapitulatif des données du produit, insérez le lecteur flash dans le port USB de la console et appuyez simultanément sur les boutons Sélectionner et Poids **-**. Un fichier .txt sera enregistré dans le répertoire racine du lecteur flash. Attendez que le symbole USB affiché cesse de clignoter avant d'enlever le lecteur flash de la console.

Enregistrement de données

Si un lecteur flash est inséré dans le port USB de la console au début d'une séance d'entraînement, un fichier .txt contenant les données incrémentielles de la séance d'entraînement est enregistré sur ce lecteur toutes les cinq minutes environ. Ces données sont compatibles avec l'Interactive Health Partner basé sur Web. Remarque : Le symbole USB n'apparaîtra pas sur la console pendant les cinq premières minutes de la séance d'entraînement. Ensuite, le symbole USB s'affiche et clignote lors du téléchargement des données sur le lecteur flash. Pour veiller à télécharger correctement les données sur le lecteur flash à la fin de votre séance d'entraînement, attendez la fin de l'entraînement, l'arrêt de la minuterie et la fin du clignotement du symbole USB pour enlever le lecteur flash de la console.

Maintenance préventive

Intervalles de maintenance préventive

Bien que le T4r soit conçu pour être sans entretien, il est recommandé d'effectuer quelques tâches pour augmenter sa durée de vie utile. Veuillez suivre les intervalles de maintenance préventive recommandés en fonction de la fréquence d'utilisation de l'appareil NuStep. Il s'agit d'intervalles estimés et vous pouvez avoir besoin d'augmenter ou diminuer le laps de temps entre les maintenances préventives, selon l'usage réel.

ARTICLE	TÂCHE	FRÉQUENCE
Bras	*Nettoyer	Chaque semaine
Console	*Nettoyer	Chaque semaine
Couvercles et cadre	*Nettoyer	Chaque semaine
Siège	*Nettoyer	Chaque semaine
*Utilisez un produit aérosol non abrasif et un chiffon doux pour nettoyer le NuStep.		

Garantie T4r

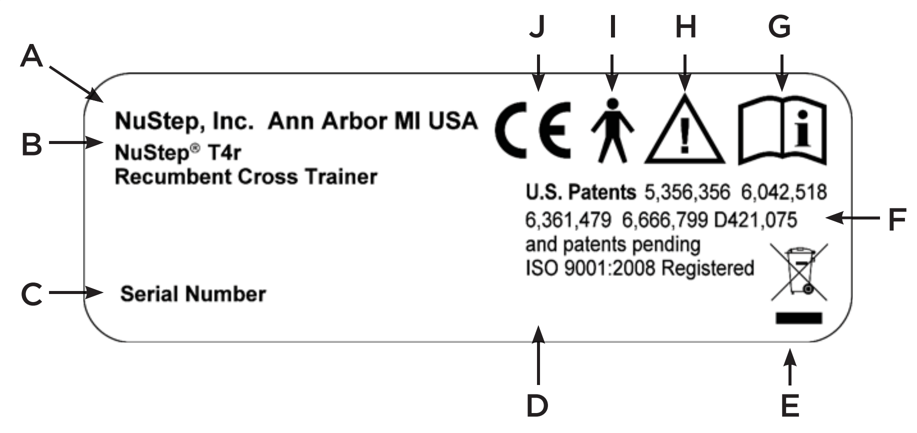
Pour afficher ou imprimer la garantie en ligne, consultez : www.nustep.com

Si vous avez des questions sur la garantie, veuillez contacter le Service Clients au 800-322-4434 ou support@nustep.com.

Pour les clients internationaux : veuillez contacter votre distributeur local pour de plus amples renseignements concernant la garantie.

Informations concernant le numéro de série du T4r

Emplacement sur le produit :
Le numéro de série se trouve sur le tube de support arrière du châssis (voir l'image ci-dessous).



A	Nom et adresse du fabricant
B	Numéro du modèle et description du produit
C	Numéro de série et date de fabrication
D	Système de gestion de la qualité enregistré à la norme ISO
E	Marque de la directive DEEE
F	Protection internationale du brevet pour le produit
G	Consulter le manuel d'utilisation avant usage
H	Attention: lire les documents joints
I	Pièce de Type B demandée pour la sécurité électrique
J	Marque CE

Obtention de l’assistance à la clientèle et des pièces

ÉTAPE 1 - Identifier le problème.

Parlez à la personne qui a signalé le problème pour bien comprendre le problème.

ÉTAPE 2 - Vérifiez le problème.

Inspectez l’appareil d’entraînement et déterminez quelles pièces sont nécessaires pour remédier au problème. Des figures et listes de pièces peuvent être obtenues sur le site web de NuStep, Inc. ou en contactant le service client.

ÉTAPE 3 - Contactez le service clientèle de NuStep, Inc.

Veuillez avoir sous la main le numéro de série et une description complète du problème pour que nos spécialistes puissent mieux vous aider.

Les spécialistes du produit peuvent être joints par courriel, téléphone ou télécopie à :

E-mail:	support@nustep.com
Téléphone :	800-322-4434 ou 734-769-3939
Télécopie :	734 -769/-8180
Adresse :	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108 États-Unis
Web :	www.nustep.com

Les clients à l’extérieur des États-Unis et du Canada peuvent obtenir le service client en contactant leur distributeur NuStep local.

Remplacement des piles de la console

Outils requis

Aucun

1. Utilisez une pièce de monnaie pour enlever la plaque d'accès au logement des piles.



2. Remplacez les 4 piles AA alcalines. (Vous pouvez aussi utiliser des piles rechargeables NiMH.)



Remarque : Veillez à installer correctement les piles dans la bonne direction, conformément aux symboles de polarité indiqués sur les piles et sur le logement de la console.

3. Pour replacer la plaque d'accès au logement des piles, alignez horizontalement la rainure de l'attache d'un quart de tour avant de la pousser dans le trou carré de la console.

 **ATTENTION**

Ne jetez pas les piles au feu. Les piles peuvent exploser.

N'ouvrez pas et n'abîmez pas les piles. Elles contiennent un électrolyte toxique qui peut causer des lésions à la peau et aux yeux.

Remplacez les piles par le même nombre de piles du même type que celles installées sur l'appareil à l'origine.

Recyclez les piles en suivant les procédures locales de recyclage.

Dépose/Installation du couvercle

1.



Enlevez le boulon du couvercle du rail du siège.

2.



Enlevez le couvercle du rail du siège.

3.



Faites rouler le siège pour l'enlever du rail.

Tirez constamment l'avant du siège vers le haut pendant que vous l'enlevez pour l'empêcher d'érafler l'extrémité du rail.

4.



Enlevez les six vis du couvercle supérieur.

Remarque : Au centre du couvercle supérieur, deux vis seulement sont utilisées dans les deux trous avant.

Outils requis :

- Tournevis cruciforme
- Clé hexagonale de 0,47 cm
- Pointe à tracer (utilisée pour aligner les trous avant de mettre les vis)

ATTENTION

La structure du siège T4r est très lourde. Elle pèse 23 kg (50 livres). Pour éviter de vous blesser ou d'abîmer le produit, soyez prudent lors de la dépose ou de l'installation. Faites-vous aider si nécessaire. Utilisez une technique de levage correcte.

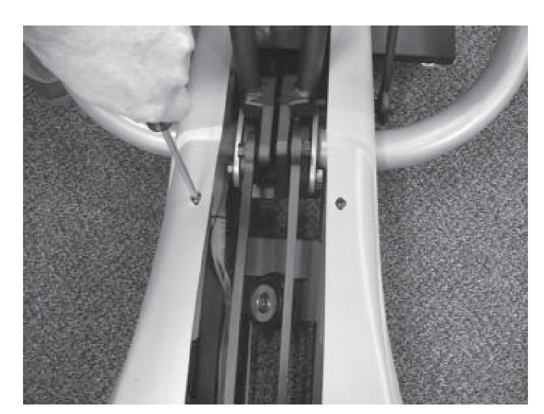
Couvercle : Dépose et installation

5.



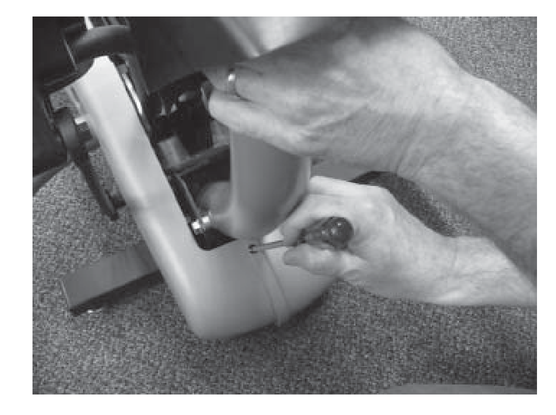
Enlevez le couvercle supérieur.

6.



Enlevez deux vis.

7.



Faites glisser le manchon vers le haut, pour libérer la voie

Enlevez la vis avant.

8.



Enlevez les vis à l'arrière.

Couvercle : Dépose et installation

9.



Enlevez le couvercle latéral gauche.

Tirez l'arrière vers l'extérieur, puis l'extrémité avant.

10.



Enlevez le couvercle latéral droit.

Tirez l'arrière au-dessus de la roue et du levier de charge de travail, puis l'extrémité avant.

Pour réinstaller les couvercles :
* Consultez la page suivante pour les instructions d'installation du couvercle.

Couvercle : Dépose et installation

1.



Réinstallation des couvercles :
• Pour réinstaller les couvercles, suivez les étapes de dépose en sens inverse. Notez les points suivants :

Installez d'abord l'extrémité avant des couvercles latéraux...

2.



...ensuite, poussez l'arrière des couvercles au-dessus des roues.

3.



Accrochez les couvercles latéraux sur le support situé juste en dessous du rail du siège.

4.



Pour l'installation du couvercle avant, placez la pointe à tracer dans le troisième trou à partir de l'avant pour aligner les trous et insérez ensuite les trois vis. Répétez cette étape de l'autre côté.

Données techniques

Batterie alcaline	Piles AA, quantité: 4 (Energizer EN91) (NuStep, Inc., pièce no 41224). Remarque : au cas où NuStep ne serait pas utilisé pendant plusieurs mois, veuillez retirer les piles AA.
Port USB	La console T4r comprend un port hôte USB pour le transfert de données. Remarque : Le port USB n'est à utiliser que pour les lecteurs flash USB.
Normes	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 957-1, EN 957–8 Classe SA
Directives	93/42/EEC 2004/108/EC
Marques	CE
Système de résistance au courant de Foucault	Le T4r possède un système de résistance au courant de Foucault sensible à la vitesse, qui dépend du niveau de charge sélectionné, de l'allure de l'utilisateur et de la longueur du pas de l'utilisateur. Plage 5 à 800 watts
Marche :	La longueur des pas de la marche peut varier de 5 à 22 cm (2 à 8,5 pouces dans le T4r) .
Paramètres des watts testés :	Les valeurs en watts affichées représentent le taux de consommation d'énergie de l'utilisateur. Elles sont calculées en temps réel à l'aide d'un algorithme basé sur les paramètres mécaniques de l'appareil et du style d'exercice moyen mesuré. Les paramètres mécaniques significatifs qui influencent les valeurs en watts affichées comprennent l'inertie des éléments mobiles de la machine, le niveau de charge sélectionné par l'utilisateur et la vitesse de rotation du disque de courant de Foucault. Les tests de validation des valeurs en watts affichées ont été exécutés en comparant lesdites valeurs et la puissance mécanique réelle produite par plusieurs utilisateurs. Les valeurs en watts affichées sont indépendantes de tout paramètre physiologique ou anatomique de l'utilisateur.

Spécifications

Dimensions et poids

- Longueur : 152 cm (60 pouces)
- Largeur : 69 cm (27 pouces)
- Hauteur : 115 cm (45 pouces)
- Poids : 95 kg (210 livres)

Taille de l'utilisateur et limites de poids

- Hauteur : 137 cm à 193 cm (4 pieds 6 pouces – 6 pieds 4 pouces)
- Poids : 182 kg (400 livres)



ATTENTION

La limite de poids maximum pour l'utilisateur de ce produit est de 182 kg (400 livres)).

Vue d'ensemble

- Mise en forme complète des systèmes musculaire et cardiovasculaire.
- Utilisez les bras seulement, les jambes seulement ou les deux.
- Exercice en chaîne cinétique fermée.
- Faible hauteur de déplacement du pied de 18 à 23 cm (7 à 9 pouces) pour faciliter l'accès.
- Position d'entraînement biomécaniquement correcte.
- Mouvements controlatéraux - mouvement de bras lié à celui de la jambe opposée.
- Mouvements fluides, parfaitement liés entre bras et jambes.
- Longueur de pas contrôlée par l'utilisateur de 5 à 22 cm) (2 à 8,5 pouces.

Système de résistance.

- Système silencieux, sans friction, à courant de Foucault magnétique permanent comportant 10 niveaux de charge.
- Production d'énergie de l'utilisateur de 6 à 800 watts.
- Entraînement entièrement par courroie
- Roulements durables de grande qualité.

Cadre

- Cadre en acier soudé durable, très solide.
- Éléments du cadre laqués epoxy et galvanisés, résistant à la rouille.
- Quatre points de contact avec le sol et des pieds de réglage augmentent la stabilité.
- Couvercle robuste, résistant aux chocs, en polystyrène, facile à nettoyer.
- Bras en aluminium anodisé dotés de très longues poignées confortables.
- Position des mains ergonomiquement correcte.
- Longue plage de réglage des bras de 38 cm (15 pouces).
- Soulevez l'appareil par la poignée avant et faites-le rouler sur les roues arrières ou utilisez le dispositif de transport facultatif de NuStep.



ATTENTION

Le T4r est très lourd. Il pèse 5 kg (210 livres).

Pour éviter de vous blesser ou d'endommager le produit, faites-vous toujours aider pour déplacer cet appareil.

Utilisez une technique de levage correcte.

Siège et accoudoirs.

- Siège pivotant à 360° à verrouillage tous les 45°.
- Siège recouvert de mousse et leviers de dégagement de pivotement à fonctionnement avant, latéral ou arrière.
- Siège coulissant réglable sans à-coups.
- Réglage avant/arrière du siège de 38 cm (15 pouces).
- Siège rembourré à conception ergonomique profilé pour soutenir le dos.

Affichage

- Démarrage et réinitialisation simples, à un seul bouton, marche-arrêt automatique.
- L'affichage facile à lire indique :

PAS/MIN.	5-210
Watts	5-800
EQMET :	2-24
Durée :	Commence à 0:00, compte par ordre croissant
Pas	Comptage cumulé des pas jusqu'à 9999
Distance :	MI ou Km
Niveaux de charge	10 niveaux de charge
Calories :	Jusqu'à 999 Kcal

- Système de mesures métriques ou anglaises sélectionné par l'utilisateur.
- Sangle facultative de transmission du rythme cardiaque Polar® activant l'affichage du rythme cardiaque sur la console.
- Conception sans fil utilisant 4 piles AA alcalines (des piles NiMH rechargeables peuvent également être utilisées).
- Port USB pour le téléchargement de données.

Pédales

- Pédales en plastique moulé durable.
- Attache à quatre barres et semelle antidérapante pour maintenir les pieds en place.

Pour en savoir plus au sujet de nos accessoires facultatifs, veuillez visiter notre site Web. nustep.com.

Notifications de sécurité

TYPE/DEGRÉ DE PROTECTION	CLASSIFICATION/ IDENTIFICATION/ AVERTISSEMENTS	SYMBOLE
Type de protection contre les chocs électriques	Équipement à alimentation interne.	S/O
Degré de protection contre les chocs électriques	Pièce appliquée de type B	
Degré de protection contre l'admission de liquides	Non protégé	S/O
Degré de sécurité en présence d'un mélange anesthésique inflammable au contact de l'air, ou de l'oxygène ou de l'oxyde nitreux.	Ne convient pas	S/O
Mode de fonctionnement	Continu	S/O
Informations sur de possibles interférences électromagnétiques ou autre et conseils pour les éviter.	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r utilisent l'énergie de RF et électromagnétique seulement pour leur fonction interne. Leurs émissions de RF et CEM sont donc très faibles et ne devraient pas causer d'interférence avec des appareils électroniques se trouvant à proximité.	S/O
Avertissements et tables de CEM requis par IEC 60601-1-2	Consultez les tables de CEM	S/O

Notifications de sécurité

TYPE/DEGRÉ DE PROTECTION	CLASSIFICATION/ IDENTIFICATION/ AVERTISSEMENTS	SYMBOLE
Identification de tous les risques associés à l'élimination des déchets, résidus, y compris la destruction de l'appareil lui-même à la fin de sa durée de vie utile.	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r contiennent des ensembles de circuits électroniques et des piles alcalines pour lesquels il pourrait être nécessaire de se conformer à des procédures locales précises de destruction ou de recyclage.	
Spécification des conditions de transport et de rangement liées à l'environnement (aussi marquée à l'extérieur du boîtier).	Les appareils d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r peuvent être : a) transportés et entreposés en toute sécurité dans les conditions suivantes : -10º à 50ºC ; ≤ 95% d'humidité sans condensation ; 20 à 107 kPa b) utilisés dans les conditions suivantes : 5º à 40ºC ; ≤ 85% d'humidité sans condensation ; 60 à 107 kPa.	S/O
Indication que l'appareil est sous tension.	Aucun indicateur de ce type n'est fourni.	S/O
Indication de stockage de piles à long terme	Si l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r n'est pas utilisé pendant plus de 3 mois, veuillez enlever les piles.	S/O

Tableaux CEM

Tableau 1 de EN 1-2, EN 60601-1-2:2007

<table>
<tr><th colspan="3">Guide et déclaration du fabricant – émissions électromagnétiques</th></tr>
<tr><td colspan="3">Le modèle d'appareil NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.</td></tr>
<tr><td>Test d'émissions</td><td>Conformité</td><td>Guide de l'environnement électromagnétique</td></tr>
<tr><td>Émissions RF
CISPR 11</td><td>Groupe 1</td><td>Le modèle NuStep T4r utilise l'énergie RF uniquement pour sa fonction interne. Ses émissions de RF et CEM sont donc très faibles et ne devraient pas causer d'interférence avec les appareils électroniques se trouvant à proximité.</td></tr>
<tr><td>Émissions RF
CISPR 11</td><td>Classe B</td><td rowspan="3">Le modèle NuStep T4r peut être utilisé dans tous les établissements, y compris les habitations et bâtiments directement reliés à un réseau d'alimentation électrique à faible tension à usage domestique.</td></tr>
<tr><td>RF par conduction
IEC 61000-3-2</td><td>Non applicable</td></tr>
<tr><td>Fluctuations de tension/
émissions de scintillements
IEC 61000-3-3</td><td>Non applicable</td></tr>
</table>

Tableaux CEM

Tableau 2 – Guide et déclaration du FABRICANT – INSENSIBILITÉ électromagnétique – pour tous les ÉQUIPEMENTS et SYSTÈMES MOBILES

Guide et déclaration du fabricant – émission électromagnétique			
Le modèle NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.			
Test d' insensibilité	**IEC 60601** **Niveau du test**	**Niveau de conformité**	**Guide de l'environnement électromagnétique**
Décharge électrostatique (DÉS) IEC 61000-4-2	± 6 kV au contact ± 8 kV dans l'air		Les planchers doivent être en bois, béton ou carrelage. Si les planchers sont couverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Salve/transitoire rapide électrique IEC 61000-4-4	± 2 kV pour les conduites d'alimentation de courant ± 1 kV pour les conduites d'entrée/de sortie d'alimentation	Non applicable	Non applicable
Surtension IEC 61000-4-5	± 1 kV de conduite(s) à conduite(s) ± 2 kV de conduite(s) à la terre	Non applicable	Non applicable
Baisses de tension, courtes interruptions et variations de tension sur la ligne d'entrée d'alimentation IEC 61000-4-11	<5 % *U*T(>95 % baisse de *U*T) pour cycle de 0,5 <40 % *U*T (>60 % baisse de *U*T) pour 5 cycles <70 % UT (>30 % baisse de UT) pour 25 cycles <5 % *U*T (>95 % baisse de *U*T) pour 5 s	Non applicable	Non applicable
Champ magnétique de fréquence d'alimentation (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques des fréquences d'alimentation doivent se trouver à des niveaux caractéristiques d'un emplacement normal dans un environnement commercial ou hospitalier normal.
REMARQUE *U*T est la tension du c.a. du secteur avant l'application du niveau de test.			

Tableaux CEM

Tableau 3 – Guide et déclaration du FABRICANT – INSENSIBILITÉ électromagnétique – pour tous les ÉQUIPEMENTS et SYSTÈMES MOBILES n'étant pas utilisés pour le SOUTIEN DE LA VIE

Guide et déclaration du fabricant – émission électromagnétique			
Le modèle NuStep®T4r est un appareil destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié plus bas. Le client ou l'utilisateur de l'appareil NuStep® T4r doit s'assurer que l'appareil est utilisé dans un tel environnement.			
Test d' insensibilité	**NIVEAU DE TEST IEC 60601**	**Niveau de conformité**	**Guide de l'environnement électromagnétique**
RF par conduction IEC 61000-4-6 RF par radiation IEC 61000-4-3	3 Volts eff 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	Non applicable 3 V/m	Les appareils de communication RF portables et mobiles, y compris les câbles, ne doivent pas être utilisés plus près d'un élément du modèle NuStep® T4r que la distance de séparation recommandée, calculée à partir de la formule applicable à la fréquence du transmetteur. **Distance de séparation recommandée** Non applicable $d = 1.2\sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz $d = 2.3\sqrt{P}$ 800 MHz à 2,5 GHz P représente la puissance nominale de sortie maximum du transmetteur en watts (W), d'après le fabricant du transmetteur, et d représente la distance de séparation recommandée en mètres (m) Les intensités des champs des transmetteurs à RF fixes, telles qu'elles ont été déterminées par une étude de site électromagnétique [a], doivent être inférieures au niveau de conformité de chaque plage de fréquence . [b] Il peut se produire une interférence à proximité d'appareils marqués du symbole suivant :
REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.			
a. Les intensités des champs de transmetteurs fixes, tels que les stations de base pour les téléphones radios (cellulaires/sans fil) et les radios mobiles terrestres, les radios-amateurs, les radiodiffusions MA et MF et les diffusions télévisées ne peuvent théoriquement pas être prédites avec précision Pour évaluer l'environnement électromagnétique, il convient d'envisager une étude électromagnétique du site, en raison des transmetteurs RF fixes. Si l'intensité du champ mesuré à l'endroit où le modèle NuStep® T4r est utilisé dépasse le niveau applicable de conformité RF ci-dessus, il faut observer le fonctionnement de l'appareil NuStep® T4r pour vérifier qu'il est normal. En cas d'anomalie de fonctionnement, des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires, comme changer l'orientation ou l'emplacement du modèle NuStep® T4r. b. Pour la plage de fréquence de 150 kHz à 80 MHz, les intensités des champs doivent être inférieures à 3 V/m.			

Tableaux CEM

Distance de séparation recommandée entre l'équipement de communications à RF portable et mobile et l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r

L'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique où les perturbations par rayonnement RF sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil d'entraînement en position inclinée NuStep® T4r peut éviter l'interférence électromagnétique en maintenant une distance minimum entre l'équipement de communications RF mobile et portable (transmetteurs) et l'appareil NuStep®, selon les recommandations ci-dessous, en fonction de puissance de sortie maximum de l'équipement de communication.			
Puissance nominale de sortie maximum du transmetteur W	Distance de séparation selon la fréquence du transmetteur		
	150 kHz à 80 MHz d = 1,2	80 MHz à 800 MHz d = 1,2	800 MHz à 2,5 GHz d = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Pour les transmetteurs dont la puissance nominale maximum n'est pas indiquée ci-dessus, la distance de séparation recommandée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de la formule applicable à la fréquence du transmetteur, lorsque P représente la puissance nominale de sortie maximum du transmetteur en watts (W) selon le fabricant du transmetteur. REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.			

Conformité FCC aux États-unis et conformité IEC/EN 55011

Déclaration de conformité FCC aux États-unis :
Remarque : Cet appareil a été testé et il a été déterminé qu'il est conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites ont été conçues pour procurer une protection suffisante contre les interférence nuisibles dans un installation à domicile. Cet appareil génère, utilise et peut générer de l'énergie radioélectrique et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions d'installation, peut entraîner des interférences nuisibles aux communications radio. Il n'existe toutefois aucune garantie que des interférence ne se produisent pas dans une installation particulière. Si l'appareil provoque des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant en marche et en arrêtant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur d'essayer de corriger les interférence à l'aide de l'un ou de plusieurs des moyens suivants :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance de séparation entre l'appareil et le récepteur.

Brancher l'appareil sur une prise dans un circuit différent de celui auquel le récepteur est relié.

Demander de l'aide au distributeur ou à un technicien radio/TV expérimenté.

Déclaration de conformité IEC/EN 55011
Le groupe 1 contient tout le matériel ISM dans lequel une énergie radioélectrique avec couplage conductif, nécessaire au fonctionnement interne de l'appareil lui-même, est générée et/ou utilisée intentionnellement. Le matériel de classe B peut être utilisé dans les les habitations et établissements directement reliés à un réseau d'alimentation électrique à faible tension, alimentant les bâtiments à usage domestique.

Représentant européen autorisé

Emergo Europe
Molenstraat 15
6513 BH La Haye
Pays-Bas

Tél. : +31 (0)70 345 8570
Télécopie : +31 (0)70 345 7299

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
États-Unis
(800) 322-2209
(734) 769-3939
www.nustep.com



Brevets 5,356,356, 6,042,518, 6,361,479, 6,666,799, D610,635 et 7,775,942

ISO 9001:2008 enregistrés

Manuel PN 45503 T5 Manuel de l'utilisateur, Rev A (transcode 45500C)



